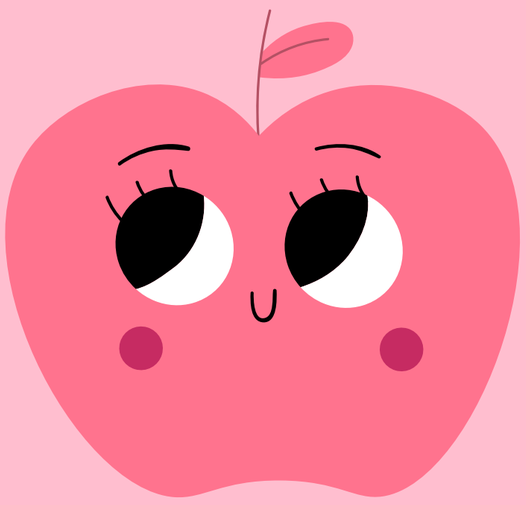
PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...APRENDAMOS SOBRE:

## ALIMENTOS PARA TENER UN

# CORAZÓN SALUDABLE

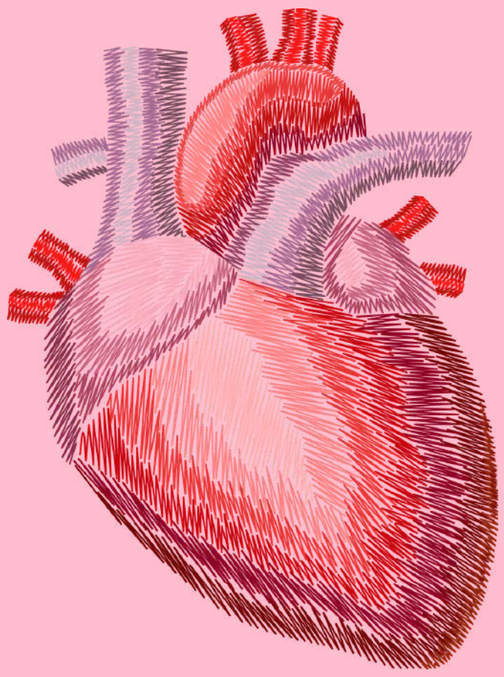


# ESTIMADAS MADRES USUARIAS

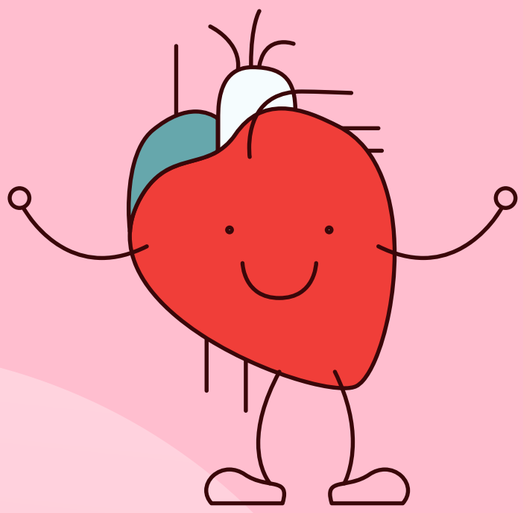
La Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación y su equipo de trabajo les deseamos a las familias de nuestros niños y niñas un **¡Feliz día del Amor y de la Amistad!** Aprovechando la ocasión y en continuidad con nuestra comunicación a distancia, ponemos a su alcance la presente información sobre los alimentos que no deben faltar para mantener un corazón saludable

# El corazón

El corazón es un músculo que tenemos situado un poco a la izquierda del pecho y su tamaño es similar al de nuestro puño cerrado. Nuestro cuerpo tiene muchos músculos por todo el cuerpo, en los brazos, las piernas, la espalda y la cara que podemos mover de manera voluntaria, pero el músculo de nuestro corazón es muy especial porque trabaja todo el tiempo sin que nosotros tengamos que pensar en hacerlo para lograrlo. Desde antes de nacer nuestro corazón bombea con cada latido enviando sangre a todo el cuerpo y sus células, llevándoles oxígeno y nutrimentos que necesitan y llevándose los productos de desecho a través de las arterias y las venas. Su función es tan esencial que es muy importante cuidarlo y mantenerlo saludable durante toda la vida.



Cuando nos asustamos o nos emocionamos sentimos que nuestro corazón se acelera y quizá es por esto que suele creerse que las emociones vienen del corazón, sin embargo estas provienen del cerebro, el cual es el verdadero encargado de mandar el mensaje al corazón para que lata a otro ritmo.



www.kidshealth.org/es/kids/heart-esp.html

www.texasheart.org

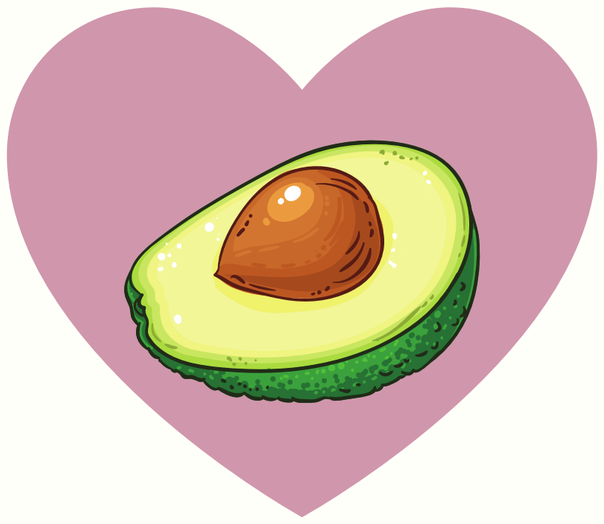
**Una de las formas de cuidarlo para que esté sano y fuerte es llevando una alimentación saludable en la que no falten estos alimentos que tienen propiedades beneficiosas para el corazón:**

## FRESAS

Estas frutas contienen flavonoides que contribuyen a dilatar las arterias, protegiendo la capa interior de los vasos sanguíneos y controlando la presión arterial

## BRÓCOLI

Por su contenido de Ácido fólico, zinc, hierro, calcio, vitamina K y antioxidantes reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares



## AGUACATE

Son fuente de aceites esenciales saludables, ayudando a reducir los niveles de colesterol en la sangre, ayuda a controlar la presión sanguínea y a mantener un ritmo cardiaco regular.

## CHOCOLATE NEGRO

Al ser un producto del cacao, contiene fenoles antioxidantes que protegen de enfermedades cardiovasculares, además ayuda a restaurar la flexibilidad de las arterias. Sus beneficios se obtienen de las versiones con alto porcentaje de cacao y poca azúcar o leche. Consúmelo en cantidades pequeñas 1 o 2 veces por semana.

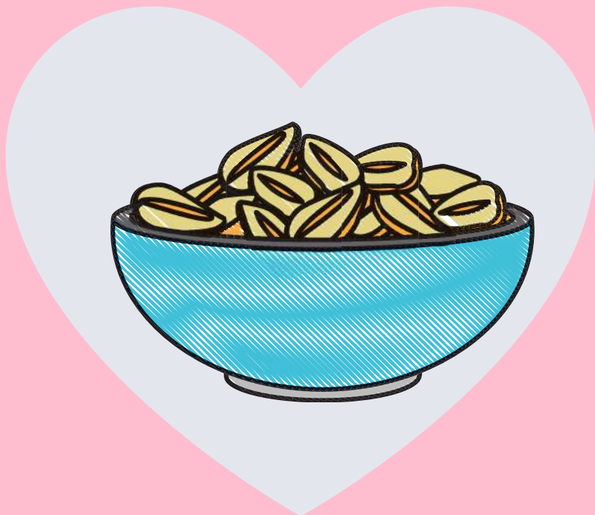
https://saludycardiologia.com/el-aguacate-y-sus-propiedades-para-el-corazon/

## APIO

Este vegetal aporta muy pocas calorías, además de ser una buena fuente de fibra y antioxidantes que fortalecen las paredes arteriales y aceleran la reparación dentro del sistema cardiovascular.

## AVENA

Contiene un tipo de fibra llamada betaglucanos que forma una capa en el intestino evitando que se absorban moléculas grandes como el colesterol, disminuyendo sus niveles en la sangre. Elige las versiones naturales sin azúcares añadidas.



## JITOMATE

Son fuente de licopenos, vitamina C y E que son antioxidantes que protegen a las células y favorecen la salud del corazón.

## LEGUMINOSAS

Como el frijol, las lentejas, habas y garbanzos nos aportan proteínas, fibra y vitaminas que ayudan a mantener niveles saludables de colesterol en la sangre y a formar fibras musculares para un corazón más fuerte.

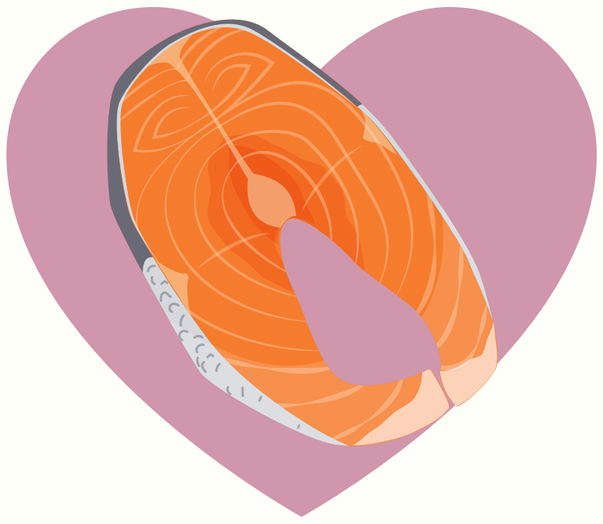
https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes/3132-betaglucanos-de-avena.html

## GUAYABA

Aporta vitamina C protegiendo a las células de daño y envejecimiento disminuyendo el riesgo de enfermedades del corazón y vasculares como el Alzheimer.

## PESCADOS

Contienen ácidos grasos omega 3 que evitan el endurecimiento de las arterias y favorecen el flujo de la sangre por todo el organismo y de regreso al corazón. Algunas opciones son el salmón, atún o sardinas.



## ACEITE DE OLIVA

Tiene un alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados y vitamina E, además de ser naturalmente libre de colesterol Este tipo de aceite es mejor utilizarlo a temperaturas bajas o para aderezar en frío los alimentos.

## EJERCICIO

Recuerda que tu corazón es un músculo y para protegerlo y mantenerlo fuerte debemos ser activos y realizar ejercicio. Intenta una actividad física diaria de moderada a fuerte durante al menos 30 minutos al día.

https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2750-10-alimentos-para-tener-un-corazon-sano.html